

P1T2_ food récipe

Torta_de_espinaca

=ingredientes

-espinaca

-queso

-salchichas_(opcional)

-tomate

-aceite

-sal

-agua

-harina

-cebolla

=utensilios

-batidora manual

-bowl

-bandeja metalica

-olla

-colador

-paila

-pincel de cocina

=instrucciones

-verter en la olla agua hasta la mitad del recipiente luego ponerlo a fuego alto hasta que empiece a hervir

-sumergir durante 5 min la espinaca en agua fría

-escurrir con el colador las espinacas y luego verterlas en la olla previamente puesta en el fogón y dejar que se cocine durante 20 minutos

-luego retirar del fuego la olla con las espinacas y volver a escurrir volver a sumergir en agua fría y dejarla reposar durante 5 minutos

-cortar el tomate en cubos y ponerlo en la paila previamente puesta en fuego bajo con aceite dejar que se cocine durante 1 minuto después adicionar 1 gramo de cebolla finamente picada y luego una pisco de sal y mezclar hasta que la mezcla quede casi homogénea

- Retirar la mezcla de la paila y ponerla en el bowl
- escurrir las espinacas y picarlas finamente y verterlas en el bowl junto con la mezcla de tomate cebolla y sal
- luego con la batidora manual batir las espinacas y la mezcla manteniendo la batidora en un ángulo de 90 grados hasta que la mezcla quede homogénea
- aparte en la bandeja metálica verter cucharada y media de aceite y esparcirla bien a través de la bandeja luego espolvorear harina de manera uniforme en la bandeja
- rayar 1/4 de queso y mezclarlo con la mezcla
- verter la mezcla en la bandeja
- poner la bandeja con la mezcla en un horno con una temperatura interna de 200 grados centígrados y dejar que se cocine durante 15-20 min
- servir